

## TRABAJO SOBRE LAS RAÍCES

25/4/2024

### Luna llena ayer

He estado transcribiendo la constelación del día 11/4/24 y me ha llegado muy hondo reconocer cómo no miro a las raíces, y por tanto como dice Paloma, no estoy encuerpada y desde ahí no puedo llevar a cabo mis proyectos, simplificando la explicación. Verlo en la constelación me ha consternado. He decidido ponerme frente a la magia del collage partiendo de esta emoción surgida de la constelación con la intención puesta en la inclusión de los “excluidos”, cuando escribo me doy cuenta cómo en muchos collage no incluyo personajes literales. Curioso.

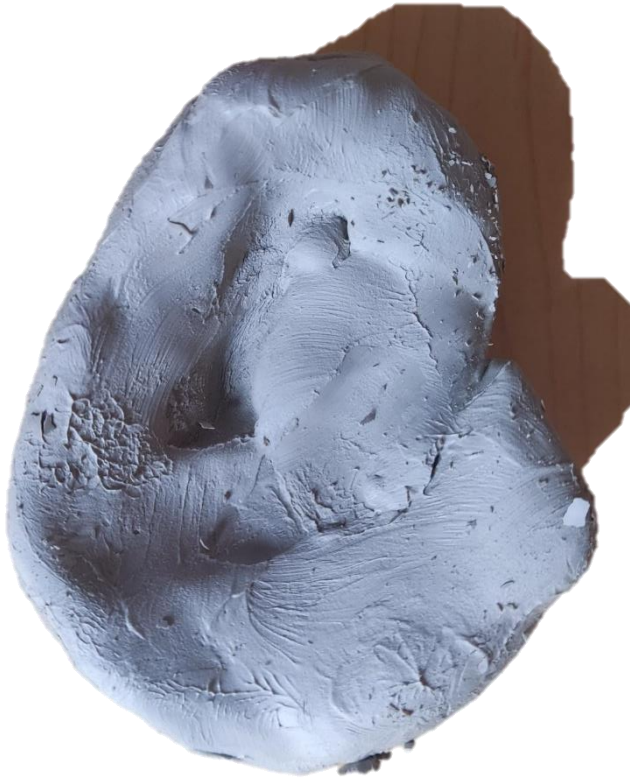
En el transcurso de la elaboración me ha surgido de forma bastante espontánea, una especie de árbol que a la vez me sugiere una libélula, y me recuerda la oruga que se presentó en una meditación. Después para trabajar el simbolismo de la pertenencia he ido enganchando un fondo de papel con hilos, cómo la reconstrucción de un tejido que sostenga y de pertenencia a ese árbol-libélula-ya no oruga. Presto atención, también a los diversos árboles que estoy dando a luz a lo largo del proceso y me sorprende de qué aún así, en la constelación surge que no miro a mis raíces, .



Una vez he acabado el puzzle me producía rechazo mirarlo, es la primera vez, que siento esto tan intensamente ante un collage. Y para transitar esta emoción he trabajado con una bola de barro. Primero ha surgido como esto:

Mis manos pedían seguir girando ambas manetas hasta que se han roto. Había una cierta necesidad de romper. Al poderlo llevar a cabo, algo se ha liberado y entonces ha surgido la figura que incluyo.

Para ponerme en relación, voy haciendo preguntas...Las respuestas en azul son respuestas con una intervención mental más evidente.



1. ¿Quién eres, tú?

Soy el oído que te escucha, soy la mirada que sonrío mientras te mira y levanta su corazón para decirte: "te levantarás". Soy todo lo que no quieres saber. [Podría ser el hermano /gemelo que viene a ayudarme, podría ser el niño inocente y diferente que nunca nació., podría ser semilla de lo nuevo.](#)

2. ¿De dónde vienes?

Vengo de ahí dónde no quieres mirar. Ahí estamos todos; los traumas y los dones. Míralos, también. [Podría venir de mi útero, de la barca de apoyos](#)

3. ¿Qué mensaje tienes para mí?

Soy oído, soy semilla, soy corazón. Habito en tu vientre, me alimento de tu corazón y palpito con él. Recuerda que vienes de allí, de dónde no quieres mirar, dónde sabes que está la voz de tus ancestros, de ellos, también, escucha, escucha, escucha. [El miedo te tiene paralizada y te sirve de excusa para no responsabilizarte.](#)

4. ¿Y por qué crees que no quiero mirar? [El miedo y la comodidad te sirven de excusa para no cambiar](#)

Porqué saber de la violencia, de la sangre, de las derrotas y de la sumisión, duele.

5. ¿Y por qué tengo que mirar?

Porqué hay fuerza, hay rendición y ahí encontrarás tu equilibrio y tu percepción. Tu suelo es firme, sólido y estable. Pero el equilibrio de tu cabeza depende de un hilo.

6. ¿Dónde puedo encontrar el equilibrio para mi cabeza? [En el cuidado radical de mi cuerpo porque en él están todas las memorias.](#)

Confía en que tu corazón es la guía y escogerás los caminos adecuados para tu vida.

**27/4/24**

Ayer fue un día en el que me distraje mucho con el móvil. Recapitulo: Rechazo collage, malhumor, energía negativa, enjuiciosa

. Rechazo collage

. Malhumor, energía negativa, enjuiciosa

. Conducta compulsiva con el móvil

. ¿Miedo al dolor, a mirar la pérdida, a ese dolor, tristeza?. (igual que mamá)

.¿Genera rabia, hacia mí misma, hacia fuera. Confusión: quizás es frustración? ¿O la emoción secundaria?

. ¿Me distraigo de la rabia con una conducta compulsiva y autodestructiva? ¿Todo paranoia mental? ¿O desplegando los pliegues?

## POEMA AL CUERPO/ÁRBOL/YA NO ORUGA

27/4/24

### Bajo el umbral de la desaparición de Venus como estrella del amanecer

(Las palabras en azul son lapsus)

Y yo que decía...

“el inframundo es un lugar bien conocido para mí”

¿Yo miedo? No lo siento.

¿Y si lo que había, era “Un no querer sentir”, “no puedo sentir”, una huida constante?

y miro, el dichoso collage:

bajo tierra, mucho fuego

ellos, sus sombras y los espectadores

de ese fuego, un cuenquito (o un cuentito)

que acoge la desnudez de tantos rendidos,

rendidos a la exclusión, a las pérdidas, a la muerte...

lastimo y sobre esto construimos,

replegada sobre sí misma

dentro del contenedor artificial y asfixiante

de ahí un corazón cansado,

de dónde nacen sus alas

las alas del masculino, luchador y aprisionado

del femenino que danza y es espectador

Por encima de este corazón,

el niño que baila, o ¿quizás, exorciza?

el miedo, ir a, la ira, fuego

¿Y cómo es posible, el equilibrio?

y caminamos ambas, sobre la cuerda alzada  
destreza en sostener la vara,  
para no caer al vacío.

¿O quizás, ellas, las antenas de la percepción?

ahora, “no oruga”,  
quizás, hormiga voladora  
quizás, libélula.

y la emoción acude a mi sentir,  
las lágrimas riegan mis ojos, suavemente,  
al nombrar en voz alta. [Escucha](#)

Y regreso al collage,  
Tuve el impulso de envolver a la “NO ORUGA”,  
acoger con piel tierna, tejida de hilos  
¿hilos memoria? ¿hilos de araña?

Y mi reacción...sentida en el cuerpo, mi cuerpo girado,  
No querer mirar, rechazar,  
Del no querer mirar, el mal humor  
Hacia dentro y hacia fuera.  
Escapismo, desconexión, culpabilidad, desazón, autoabandono

¿He recogido los huesos?

¿Todo es una paranoia mental?

¿Y el cuerpo, dónde?

Gritando: dolor de lumbares, de pelvis, muchos deshechos y cansancio.

ESTO ES REAL

RECORDATORIO: En la puerta del garaje de casa de mi madre. Dos días después de la constelación.  
13/4/24

